

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.01.26. - 2026.02.01.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.01.26.	Kedd 2026.01.27.	Szerda 2026.01.28.	Csütörtök 2026.01.29.	Péntek 2026.01.30.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

1 Reggeli

Tej 2,8% A:=(Tej.) Energia: 110 (Kcal) 460 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (tehéntej 2,8%)	Citromos tea A:=(Energia: 20 (Kcal) 82 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (citrom, kristálycukor, teafű/ teekanne- gyümölcs)	Tej 2,8% A:=(Tej.) Energia: 110 (Kcal) 460 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:),26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (tehéntej 2,8%)	Citromos tea A:=(Energia: 20 (Kcal) 82 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (citrom, kristálycukor, teafű/ teekanne- gyümölcs)	Tej 2,8% A:=(Tej.) Energia: 110 (Kcal) 460 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (tehéntej 2,8%)
Teavaj A:=(Tej.) Energia: 57 (Kcal) 237 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (teavaj)	Kométa pulykamell sonka A:=(Energia: 21 (Kcal) 89 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,44 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (Kométa pulykamell sonka)	Tonhal krém A:=(Halak,Mustár.) Energia: 27 (Kcal) 114 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só:),25 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (tonhal/növényi olajban 185gr, liga kocka margarin, mustár/720g)	Tojás krém A:=(Tojás,Mustár.) Energia: 54 (Kcal) 227 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,38 (g) Nátr.: 38 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (tojás/fertőtlenített, liga kocka margarin, vöröshagyma, mustár/720g, étkezési só/jódozott)	Lencsés zakuszká A:=(Glutén.) Energia: 26 (Kcal) 110 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (lencse konzerv, süritett paradicsom 150 g, kápia paprika, vöröshagyma, fokhagyma, napraforgó étolaj, babérlevél/őrölt)
Kagyló zsemle A:=(Glutén.) Energia: 84 (Kcal) 349 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,41 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (kagyló zsemle)	Flora margarin A:=(Energia: 36 (Kcal) 150 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (flora 225 g)	Burgonyás kenyér A:=(Glutén.) Energia: 105 (Kcal) 440 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só:),56 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (burgonyás kenyér)	Rozskenyér/teljeskiőrlésű A:=(Glutén.) Energia: 88 (Kcal) 368 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:17 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (rozskenyér /teljeskiőrlésű)	Félbarna kenyér A:=(Glutén.) Energia: 100 (Kcal) 416 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 01 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (félbarna kenyér)
	Rozskenyér/teljeskiőrlésű A:=(Glutén.) Energia: 88 (Kcal) 368 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (rozskenyér /teljeskiőrlésű)	Póréhagyma A:=(Energia: 10 (Kcal) 41 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 113 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),01 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (póréhagyma/db)	Cékla saláta A:=(Energia: 30 (Kcal) 123 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,57 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (céklarépa, porcukor, ecet/10%, kömény/őrölt 250 g, étkezési só/jódozott)	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)

2026.01.26. - 2026.02.01.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.01.26.	Kedd 2026.01.27.	Szerda 2026.01.28.	Csütörtök 2026.01.29.	Péntek 2026.01.30.
	Kígyóborka A:=(Energia: 3 (Kcal) 14 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)			

Alapanyagok: (kígyóborka)

Energia	1046 KJ	250 Kcal		Energia	702 KJ	168 Kcal		Energia	1054 KJ	252 Kcal		Energia	800 KJ	191 Kcal		Energia	986 KJ	236 Kcal	
Feh.	9 g	Kol.	0 g	Feh.	8 g	Kol.	0 g	Feh.	13 g	Kol.	0 g	Feh.	7 g	Kol.	0 g	Feh.	11 g	Kol.	0 g
Zsír:	12 g	Cukor	1 g	Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Zsír:	8 g	Cukor	1 g	Zsír:	5 g	Cukor	1 g	Zsír:	7 g	Cukor	1 g
Tel.zsír	8 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	1 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	4 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	4 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	4 g	Tr.zsír	0 g
Szénh.	26 g	Só	1 g	Szénh.	26 g	Só	1 g	Szénh.	31 g	Só	1 g	Szénh.	29 g	Só	1 g	Szénh.	32 g	Só	1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.01.26. - 2026.02.01.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.01.26.	2026.01.27.	2026.01.28.	2026.01.29.	2026.01.30.

2 Tízórai

Almalé 100% A:=(Energia: 51 (Kcal) 212 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (alma sűrítmény/ Fulltrade)	Ivójoghurt A:=(Tej.) Energia: 168 (Kcal) 700 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 30 (g) Kalc.: 260 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,07 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (ivójoghurt/ goodmilk/ 500 ml, tehéntej 2,8%)	Meggylé100% A:=(Energia: 50 (Kcal) 210 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só:),00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (meggy-alma sűrítmény/ Fulltrade)	Trópusi turmix A:=(Tej.) Energia: 101 (Kcal) 421 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:13 (g) Kalc.: 145 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 5 (g) Só:0,16 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (tehéntej 2,8%, ananászlé 100 %/rauh, narancslé/hapy day100%, banán)	Céklalé/házi A:=(Energia: 34 (Kcal) 141 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só: 00 (g) Nátr.: 19 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (almalé/rauh 100%, céklarépa)
--	---	---	---	--

Energia	212 KJ	51 Kcal	Energia	700 KJ	168 Kcal	Energia	210 KJ	50 Kcal	Energia	421 KJ	101 Kcal	Energia	141 KJ	34 Kcal
Feh.	0 g	Kol.	0 g	Kol.	0 g	Feh.	0 g	Kol.	0 g	Feh.	4 g	Kol.	1 g	Kol.
Zsír:	0 g	Cukor	12 g	Zsír:	1 g	Zsír:	0 g	Cukor	6 g	Zsír:	4 g	Cukor	0 g	Cukor
Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	1 g	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g	Tel.zsír	0 g	Tr.zsír	0 g	Tr.zsír
Szénh.	12 g	Só	0 g	Szénh.	12 g	Szénh.	12 g	Só	0 g	Szénh.	13 g	Só	8 g	Só
					0 g						0 g			0 g
					0 mg				0 mg		145 mg			0 g
					0 mg				0 mg		0 mg			19 mg

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.01.26. - 2026.02.01.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.01.26.	2026.01.27.	2026.01.28.	2026.01.29.	2026.01.30.

3 Ebéd

Sárgarépa fozelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 119 (Kcal) 497 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 147 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,77 (g) Nátr.: 68 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (sárgarépa, petrezselyemzöld, tehéntej 2,8%, rétesliszt, étkezési só/jódozott)	Rakott brokkoli bulgurral A:=(Glutén,) Energia: 297 (Kcal)1243 (KJ) Feh.: 16 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 203 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,63 (g) Nátr.: 43 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (brokkoli/mirelit, tojás/fertőtlenített, tejföl12% 330g, csirkemellfilé, bulgur, vöröshagyma, napraforgó étolaj, fűszerpaprika/csemege 100gr, ételízesítő/sómentes, borsikafű, étkezési só/jódozott)	Frankfurti leves A:=(Glutén,Tej,) Energia: 160 (Kcal) 667 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 23 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 0 (g) Só:1,10 (g) Nátr.: 9 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (kelkáposzta, baromfi virsli, burgonya, vöröshagyma, tejföl12% 850 gr, finomliszt, napraforgó étolaj, fokhagyma, fűszerpaprika/csemege 100gr, kömény/őrölt 250 g, majoranna/morzsolt, étkezési só/jódozott)	Paradicsomos burgonyafozelék A:=(Glutén,) Energia: 183 (Kcal) 767 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:34 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,51 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (burgonya, zellerzöld, sült paradicsom 820gr, vöröshagyma, rétesliszt, kristálycukor, étkezési só/jódozott)	Sütőtök fozelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 176 (Kcal) 734 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 29 (g) Kalc.: 134 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 01 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (sütőtök, tehéntej 2,8%, rétesliszt, főzőtejszín, kristálycukor, étkezési só/jódozott)
Trappista sajt A:=(Tej,) Energia: 66 (Kcal) 275 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 130 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,30 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (trappista sajt)	Alma A:=() Energia: 34 (Kcal) 144 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (alma/ idared)	Boci mobil A:=(Glutén,Tojás,Tej,) Energia: 446 (Kcal)1864 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 1 (g) Sz.h.: 49 (g) Kalc.: 31 (mg) Zsír: 21 (g) Cuk: 4 (g) Só:)57 (g) Nátr.: 44 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (tojás/fertőtlenített, sütőpor, tojás/fertőtlenített, tehéntúró/félzsíros, finomliszt, napraforgó étolaj, kristálycukor, porcukor, búzadara, kakaópor, vaníliacukor)	Húsgombóc A:=(Tojás,) Energia: 125 (Kcal) 523 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:16 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,37 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (tojás/fertőtlenített, csirkemellfilé, rizs"A", vöröshagyma, fűszerpaprika/csemege 100gr, étkezési só/jódozott)	Sült csirkemell filé A:=() Energia: 120 (Kcal) 500 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 01 (g) Nátr.: 32 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (csirkemellfilé, vöröshagyma, majoranna/morzsolt, napraforgó étolaj, fokhagyma, fűszerpaprika/csemege 100gr, étkezési só/jódozott)
Banán A:=() Energia: 43 (Kcal) 179 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (banán)			Mandarin A:=() Energia: 37 (Kcal) 156 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 29 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (mandarin)	Körte A:=() Energia: 38 (Kcal) 160 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (körte)
Energia 951 KJ 227 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 281 mg Zsír: 8 g Cukor 0 g Nátr.: 69 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 29 g Só 1 g	Energia 1386 KJ 332 Kcal Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 207 mg Zsír: 10 g Cukor 2 g Nátr.: 44 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 29 g Só 1 g	Energia 2532 KJ 606 Kcal Feh. 20 g Kol. 1 g Kalc.: 54 mg Zsír: 32 g Cukor 4 g Nátr.: 53 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 58 g Só 2 g	Energia 1446 KJ 346 Kcal Feh. 16 g Kol. 0 g Kalc.: 44 mg Zsír: 3 g Cukor 0 g Nátr.: 35 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 58 g Só 1 g	Energia 1393 KJ 333 Kcal Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 154 mg Zsír: 11 g Cukor 0 g Nátr.: 33 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 40 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.01.26. - 2026.02.01.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.01.26.	Kedd 2026.01.27.	Szerda 2026.01.28.	Csütörtök 2026.01.29.	Péntek 2026.01.30.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

4 Uzsonna

Citromos tea A:=(Energia: 20 (Kcal) 82 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (citrom, kristálycukor, teafű/ teekanne-gyümölcs)	Tej 2,8% A:=(Tej.) Energia: 110 (Kcal) 460 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (tehéntej 2,8%)	Citromos tea A:=(Energia: 20 (Kcal) 82 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (citrom, kristálycukor, teafű/ teekanne-gyümölcs)	Tej 2,8% A:=(Tej.) Energia: 110 (Kcal) 460 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (tehéntej 2,8%)	Citromos tea A:=(Energia: 20 (Kcal) 82 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (citrom, kristálycukor, teafű/ teekanne-gyümölcs)
Körözött A:=(Tej.) Energia: 33 (Kcal) 138 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,20 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (tehéntúró/félzsíros, vöröshagyma, kömény/őrölt 250 g, fűszerpaprika/csemege 100gr, tehéntej 2,8%, étkezési só/jódózott)	Házi szárnyas-húskrém A:=(Energia: 53 (Kcal) 223 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,26 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (csirkemellfilé, majoranna/morzsolt, vöröshagyma, liga kocka margarin, napraforgó étolaj, fokhagyma, étkezési só/jódózott)	Medve sajt A:=(Tej.) Energia: 45 (Kcal) 187 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 76 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só:),36 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (medve sajt)	Házi csirkemájkrém A:=(Energia: 54 (Kcal) 227 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,26 (g) Nátr.: 9 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (csirkemáj/ szívnélkül, kömény/őrölt 250 g, majoranna/morzsolt, vöröshagyma, liga kocka margarin, napraforgó étolaj, fokhagyma, fűszerpaprika/csemege 100gr, étkezési só/jódózott)	Gyümölcsjoghurt házi/meggyes A:=(Tej.) Energia: 123 (Kcal) 516 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 123 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 13 (g) Só: 00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (natúr joghurt vödörös, meggybefőtt 680gr, porcukor)
Félbarna kenyér A:=(Glutén.) Energia: 100 (Kcal) 416 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (félbarna kenyér)	Félbarna kenyér A:=(Glutén.) Energia: 100 (Kcal) 416 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (félbarna kenyér)	Flora margarin A:=(Energia: 36 (Kcal) 150 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:),04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (flora 225 g)	Parasztkenyér A:=(Glutén.) Energia: 100 (Kcal) 416 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:20 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (parasztkenyér)	Vajaskifli A:=(Glutén,Tej.) Energia: 73 (Kcal) 305 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 18 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (vajaskifli)
Paradicsom A:=(Energia: 7 (Kcal) 31 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (paradicsom)	Jégcsap retek A:=(Energia: 4 (Kcal) 16 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,02 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (jégcsap retek)	Burgonyás kenyér A:=(Glutén.) Energia: 105 (Kcal) 440 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só:),56 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (burgonyás kenyér)	Kaliforniai paprika A:=(Energia: 16 (Kcal) 69 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (kaliforniai paprika)	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (bölcsődések 0-3)
2026.01.26. - 2026.02.01.

Budagyöngye Bölcsőde
1021 Budapest
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.01.26.	Kedd 2026.01.27.	Szerda 2026.01.28.	Csütörtök 2026.01.29.	Péntek 2026.01.30.
		Savanyúkáposzta A:=(Energia: 8 (Kcal) 33 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,35 (g) Nátr.: 142 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Alapanyagok: (savanyúkáposzta)		

Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	667 KJ 8 g Kol. 2 g Cukor 1 g Tr.zsír 27 g Só	159 Kcal 0 g Kalc.: 1 g Nátr.: 0 g 1 g	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	1115 KJ 13 g Kol. 11 g Cukor 4 g Tr.zsír 27 g Só	267 Kcal 0 g Kalc.: 1 g Nátr.: 0 g 1 g	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	892 KJ 7 g Kol. 7 g Cukor 1 g Tr.zsír 28 g Só	213 Kcal 0 g Kalc.: 2 g Nátr.: 0 g 1 g	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	1172 KJ 13 g Kol. 11 g Cukor 1 g Tr.zsír 32 g Só	280 Kcal 0 g Kalc.: 1 g Nátr.: 0 g 1 g	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	902 KJ 6 g Kol. 2 g Cukor 1 g Tr.zsír 42 g Só	216 Kcal 0 g Kalc.: 13 g Nátr.: 0 g 0 g
Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	2875 KJ 27 g Kol. 22 g Cukor 15 g Tr.zsír 93 g Só	688 Kcal 0 g Kalc.: 14 g Nátr.: 0 g 2 g	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	3904 KJ 44 g Kol. 27 g Cukor 8 g Tr.zsír 93 g Só	934 Kcal 0 g Kalc.: 4 g Nátr.: 0 g 3 g	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	4687 KJ 39 g Kol. 47 g Cukor 10 g Tr.zsír 129 g Só	1121 Kcal 1 g Kalc.: 12 g Nátr.: 0 g 4 g	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	3839 KJ 39 g Kol. 21 g Cukor 10 g Tr.zsír 132 g Só	918 Kcal 0 g Kalc.: 6 g Nátr.: 0 g 4 g	Energia Feh. Zsír: Tel.zsír Szénh.	3422 KJ 35 g Kol. 21 g Cukor 7 g Tr.zsír 121 g Só	819 Kcal 0 g Kalc.: 21 g Nátr.: 0 g 2 g